

Т.Н. Карпунькина

*Государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования города Москвы
«Московский городской психолого-педагогический университет» (Москва, Россия)*

Психологические векторы бессмысленности и отчуждения в жизни подростков

Представлены результаты теоретического и практического исследования переживания бессмысленности жизни в подростковом возрасте. Актуальность исследования подтверждается ростом саморазрушительных тенденций среди подростков и необходимостью оказания качественной психологической помощи и своевременной профилактики.

На основании теоретического анализа выделено три взаимообусловленных проблемных поля: дефицит эмпатии, дефицит воли и дефицит социальной инициативы в форме отчуждения подростка. Представлены результаты феноменологического анализа переживаний этих дефицитов. Представленные в статье результаты и гипотезы положены в основу разработки социотерапевтической концепции помощи подросткам, тяжело переживающим риски самоопределения и саморазвития.

Ключевые слова: подросток; психологическая система; эмпатия; воля; смысл жизни; свобода; социальная инициатива; самоидентичность; экзистенциальная фрустрация.

В современной психологии большое значение имеет проблема бессмысленности. Среди различных аспектов ее изучения актуальным является отчуждение человека от собственной жизни как причина и основание потери смысла. В нашем случае необходимость исследования переживания бессмысленности в подростковом возрасте была не только теоретической, но и практической задачей. Мы решали задачу создания социотерапевтического пространства для подростков. Один из случаев изучения проблемы отчуждения, приводящего к переживанию бессмысленности жизни, имел место на базе частной школы города Кемерово в период с 2001 по 2004 г. Преподаватели школы были озабочены повышением учебной мотивации и социальной адаптации учащихся. Но их озабоченность осложнялась специфическим контингентом этой маленькой школы. Спецификой данной школы в тот период было то, что в ней обучались дети, не справляющиеся с учебной деятельностью в других общеобразовательных школах. Большинство учащихся в анамнезе имели травматические ситуации (развод родителей, смерть одного из родителей, изнасилование, участие в ДТП, длительная болезнь, физическое насилие со стороны сверстников), факты асоциального поведения в прошлом (прогулы школы, неуспеваемость, по-

беги из дома, участие в драках, употребление алкоголя и других ПАВ), попытки суицида. Среди трудностей преподаватели школы называли саботаж подростками учебной деятельности, пренебрежительное отношение к учителям, конфликтные отношения между учениками, подавленность, озлобленность, повышенную тревожность. Для учащихся школы были актуальны переживания бессмысленности, пустоты, экзистенциальной изоляции. В связи с этим мы сформулировали задачу создания пространства, где юный человек может встретиться не с фантомными, а с реальными, живыми людьми, с сущностью отношений, бытия, со своей цельностью, научиться осмысливать свои действия, инициировать жизнь и отвечать за нее, т.е. преодолеть деструктивные тенденции поведения в процессе увеличения интенсивности, многомерности, терапевтичности жизни [1–3].

Жизнь в современном постоянно изменяющемся мире требует от подростков дерзости духа, инициативы, точных ответов на вызовы жизни. Поступки и решения в этот период значительно влияют на судьбу, потенциал и возможности, открывая или закрывая пути в будущем. В этом контексте становление здоровой, творчески развивающейся личности невозможно без обращения к экзистенциальным вопросам, умения наполнять смыслом свою жизнь, а также без умения эффективно справляться с трудными жизненными ситуациями и кризисами. При этом подростки испытывают значительную депривацию в отношении пространств, где они могут интегрировать свой экзистенциальный опыт. Свидетельствует об этом переживание бессмысленности присутствия в мире, проявляющееся в следующих «симптомах»:

- подавленное настроение;
- снижение интереса ко всему, апатия, тоска;
- чувство беспомощности, безнадежности;
- заниженная самооценка, чувство неполноценности;
- нарушение аппетита (потеря или набор веса);
- нарушение сна (патологическая сонливость, бессонница);
- усталость и потеря энергии;
- снижение внимания, памяти, мышления;
- снижение успеваемости;
- трудности в управлении гневом, раздражительность, непослушание, конфликтность;
- уход в себя;
- рассуждения и мысли о смерти, попытки суицида.

Мы обобщили проявления экзистенциальной фрустрации в три основных дефицита, обозначенные нами как три взаимосвязанных проблемных поля:

1. Дефицит эмпатии как фрустрированная потребность быть с Другим, оставаясь собой.
2. Дефицит воли (в том числе воли к смыслу, воли к свободе, воли к самоопределению).
3. Дефицит социальной инициативы в форме отчуждения.

В статье представлены результаты экзистенциального анализа с примерами рефлексивных данных этих трех дефицитов и векторов отчуждения, аспектов переживания бессмысленности жизни подростками. Эти результаты были использованы для разработки концепции психологической (социотерапевтической) помощи подросткам, переживающим трудности в сфере самоопределения, развития, социальной интегрированности и самоидентичности.

Теоретический анализ проблемы отчуждения

1. Дефицит эмпатии как фрустрированная потребность быть с Другим, оставаясь собой. Одна из самых конфликтных ситуаций между взрослыми и подростками – это стремление взрослых к сохранению благополучия и стабильности, размеренности жизни и подростковой потребности к дестабилизации, проверке на прочность устоев, ценностей, целей. Такое поведение подростков вызывает тревогу, возмущение и даже агрессию взрослых. Взрослые испытывают беспомощность и уязвимость, стремятся погасить бунт и часто не способны к адекватному пониманию происходящего. Отчуждение воспринимается ими как однозначно негативный факт. Искажённое восприятие ситуации, эмоциональная вовлечённость не дают увидеть, что определённая степень отчуждения является необходимостью и неизбежностью для формирования зрелых форм рефлексивного самосознания. Непонимание взрослых, их сопротивление приводят к возникновению болезненных и даже патологических форм отчуждения. Взрослые стремятся усилить контроль, предпринимают попытки формального сглаживания конфликтов, чем усугубляют проблему.

Термин «эмпатия» в психологической литературе имеет очень широкий спектр значений: от сопереживания и вчувствования в Другого (эмоциональный и коммуникативный контекст) до способа быть вместе с Другим, способа понимания нюансов и сложностей его внутренних миров (экзистенциальный, смысловой контекст).

Проявление эмпатии включает в себя такие процессы, как аутентичность (искренность, подлинность присутствия), идентичность (осознание своей принадлежности к той или иной социально-личностной позиции в рамках социальных ролей и эго состояний) и феноменологическая редукция, постижение смыслов (схватывание надситуативных контекстов). Такой взгляд исключает возможность трактовать эмпатию только как растворение в Другом, его безоценочное принятие и «чистое» понимание. Одновременно это ещё и готовность к подлинной, взаимно преобразующей встрече в экзистенциальном понимании [4. С. 258].

Именно эмпатия в семье является основанием возникновения здравого смысла, ответственной позиции, способности любить.

В широком смысле эмпатия, ее основания и проявления объединяют не только психологические, но и антропологические измерения. Чтобы расширить интерпретацию психологических явлений, при этом не потеряв

границ и методологической ясности, мы опираемся на системно-антропологический подход [5], отвечающий целям описания сложных и усложняющихся, открытых психологических целостностей.

Психологическая система [6] – система, характеризующаяся целостностью возникновения новых измерений. Для психологических систем характерны самоорганизация (ответ требованию сохранения целостности), саморазвитие (ответ требованию сохранения открытости), самоидентичность (ответ требованию сохранения аутентичности).

Понимание как психологическая система возникает и существует на основании соответствия, определяющего избирательность восприятия и возникновения смысла. Смыслы являются аутентичными формами выражения соответствия психологической системы в контексте обновления и изменения ситуации.

Усилия к пониманию подростков взрослыми и подростками самих себя бессмысленны и порой опасны в связи с дефицитом эмпатии, которая является психологическим эквивалентом для возникновения соответствия в психологических системах.

Мы предполагаем, что эмпатия – это не проявление отношения, а условие интенционального соответствия. В поле эмпатии восприятие открывает качественно иные смыслы по сравнению с восприятием в поле дефицита эмпатии. Дефицит эмпатии разрушает и извращает усилия по взаимопониманию. Дефицит эмпатии превращает воспитание в насилие, приводит к отчуждению, становится невозможной духовно-психологическая зрелость. Иначе говоря, взрослые попросту утрачивают способность чувствовать, понимать, в какой момент, что и как надо сказать, сделать, чтобы появилась совместность. Не умеют быть своевременными. Подросток, получая формально-правильные, но пустые слова, не подкреплённые образом, способом жизни взрослого, утрачивает основание для становления своей экзистенции, его ценностное восприятие становится плоским, деформированным, ориентированным на случайные и кратковременные удовольствия, порождающие целый спектр зависимостей.

Эмпатийное соответствие требует экзистенциальной глубины и включённости в со-бытие:

- Подлинное присутствие: Я есть? Я есть когда? Я есть где? Я есть для кого?

- Определение себя, своих имён, своей принадлежности: Я есть кто? Кем я живу? Чей Я?

- Постижение смыслов: Ради кого я живу? Куда я живу? Соответствие и своевременность. Осознание своих верований, мифов и разграничение их с реальностью. Принятие и честное отражение.

- Привнесение вечности в свою жизнь через слова, действия, сказанные и сделанные навсегда. Верность.

«Два условия жизни (меняющийся мир и меняющийся человек) взаимосвязаны: человек меняется под воздействием изменяющегося мира, но и сам мир меняется под воздействием человека, поскольку в значительной

степени им и создается. Проблема в том, что если человек включен в мир и тем самым является одним из условий саморазвития мира, то у человека имеются и свои ресурсы (источники) саморазвития. Именно поэтому, как нам кажется, М.М. Бахтин пришел к утверждению того, что к человеку невозможно применить формулу тождества – он постоянно находится в точке несовпадения с собой: в этой точке и творится идентичность, создается подлинное Я» [5. С. 333].

Мы поддерживаем точку зрения В.Е. Ключко и О.В. Лукьянова, предлагающих рассматривать самоидентичность и эмпатию как формы и условия переходов между мирами людей между различными порядками организации.

«Чтобы взаимодействие вообще стало возможным, необходимо такое соответствие противостоящих сторон (систем), когда каждая из них видит в другой «свое иное», пусть еще и не ставшее подлинно своим, но, не присвоив которое, т.е. не включив в собственную систему, под сомнением оказывается возможность устойчивого существования системы» [5. С. 334].

Отсюда следует, что эмпатия невозможна без проникновения в смысловую реальность другого человека. И наоборот, дефицит эмпатии во взаимоотношениях с другими приводит к разрушению процесса идентичности, саморазвития, самоорганизации, теряется связь с реальностью на уровне смыслов, появляется спутанность, неопределённость, неподлинность присутствия и жизни. Эмпатия – процесс взаимоутверждающий. Теряя способность быть с Другим, подросток теряет возможность подлинно определять себя, свои границы. Он находится в плену своих фантазий, иногда граничащих с бредом. Одновременно, растворяясь в Другом, подчиняясь его воле, его сути, подросток утрачивает самобытность, свою уникальность и, в конце концов, свою жизнь.

2. Дефицит воли (в том числе воли к смыслу, воли к свободе, воли к самоопределению). В рамках исследования, проведённого на базе АНО НПСОО «Семья» (дипломная работа студентки факультета психологии Томского государственного университета (2013 г.) В.К. Карпунькиной), было установлено, что бессмысленность жизни в переживаниях подростков тесно сопряжена с проблемой дефицита воли.

В. Фанкл [7, 8], Р. Мэй [9] в прошлом столетии отмечали кризис воли, захвативший человечество. Сила воли, с их точки зрения, – противоположность наивности. «Как обесценилась воля, так обесценилось и мужество; ибо мужество может существовать, только служа воле, и едва ли может цениться выше, чем то, чему оно служит. В нашем понимании человеческой сущности мы обрели детерминизм и потеряли решительность», – пишет Ролло Мэй [9. С. 125].

Воля включает в себя:

1. Принятие решения (духовный акт), а не слепое подчинение чему-либо.
2. Направленность на ценность (в том числе субъективную).
3. Присутствие между решением и действием.

Жизнь «по течению» (как часто характеризуют ее подростки), без принятия собственных решений, без осознания и воплощения ценностей, без своеобразного усилия человека в момент между решением и действием инфантильна и в конечном счёте бессмысленна. Непроизвольное действие нельзя назвать полноценно человеческим.

Поиск смысла, писал Франкл [7], является первичной движущей силой в жизни; воля и смысл существуют неразрывно друг от друга; отсутствие воли к смыслу означает духовную смерть человека.

С. Кьеркегор понимал свободу прежде всего как возможность (англ. possibility) [10]. Это понятие происходит от латинского слова «posse» (мочь), которое также составляет корень другого важного в этом контексте слова – «сила, мощь». Значит, если человек свободный, он является могучим и могущим, т.е. обладающим силой. Как пишет Р. Мэй [9], когда говорим о возможности в связи со свободой, прежде всего имеем в виду возможность хотеть, выбирать и действовать.

Бессмысленность – не только факт отсутствия желаний, но и факт невозможности совмещения желаний с реальностью и воплощения смыслов в конкретных действиях и решениях.

«Смысл – это своеобразный контракт с жизнью, согласно которому человек душой и телом посвящает себя тому, что является для него важным», – пишет А. Лэнгле [11. С. 5].

Важен не смысл жизни вообще, а специфический смысл жизни личности в конкретный момент. Человек несет ответственность за осуществление своих смыслов. На практике же проявление человеческой ответственности выражается в следовании конкретным ценностям. В концепции Франкла ведущая роль принадлежит ценностям творчества, основным путем реализации которых является труд. Труд предполагает волевое усилие для осуществления своего личного смысла. Деятельность превращается в дело. В деле человек получает возможность (свободу) самоопределения, жизнетворчества.

Парадоксальность подросткового переживания бессмысленности в том, что подросток декларирует своё право на свободу, но убеждён, что свободу ему может (а чаще даже должен) дать кто-то другой. Дефицит воли к смыслу, свободе, самоопределению переживается как запрет жить свою собственную жизнь. Взросление происходит именно в момент осознания этого парадокса и выхода на новый уровень восприятия себя самого и собственной роли в созидании собственной жизни.

3. Дефицит социальной инициативы – отчуждение. Социально-политическая ситуация, сложившаяся в мировом сообществе в начале третьего тысячелетия, очень остро обнажает проблему личностного и социального здоровья. «Несостоятельность личности и социума в главной своей, самоорганизующей функции проявляется в таких знаках современной реальности, как: очевидное расслоение значительной части населения планеты по уровню и качеству жизни; перманентный социальный (включая экономический, идеологический и политический) кризис во многих густонаселённых районах мира; рост преступности, включая распространение ми-

рового терроризма; избытие локальных политических и вооружённых конфликтов; эпидемия наркомании и сопутствующего ВИЧ/СПИДа; резкое ухудшение экологической ситуации» [12. С. 6]. На этом фоне проблема дефицита социальной инициативы подростков в форме отчуждения выступает как социокультурный феномен, привлекающий взгляд философов, социологов, психологов, педагогов и др.

В.В. Абраменковой в [13] обозначен конверсивный подход в исследовании отчуждения, рассматривающий отчуждение и идентификацию как единый механизм, который высвечивает один из аспектов интериоризации культурных ценностей в ходе развития личности. В основе этого двуединого механизма лежит процесс уподобления установкам и личностным смыслам другого человека, социальных групп и т.д., прежде всего установок, смыслов и норм, связанных с формированием я-концепции и нравственной сферы личности». Но подростки часто испытывают фрустрацию потребности в отчуждении-идентификации, и поэтому в отношении них актуально рассматривать отчуждение как фазовый переход, а не дополнительный модус идентификации.

В своём исследовании мы рассматривали отчуждение как переживание перехода жизни человека из одного измерения в другое (транстемпоральный диссонанс, по О.В. Лукьянову, 2006). Это переживание, в свою очередь, включает в себя и процесс, и состояние. В контексте становления подростка как социальной личности для нас важно описать конкретные формы его социальной жизни, сопряжённые с переживанием отчуждения, одновременно схватывая процесс собственного бытия подростка как уникального человека. Причём нам интересны прежде всего те случаи, когда отчуждение осознаётся подростком, т.е. выбирается им как форма социального взаимодействия.

Имея дело с подростками, многие взрослые говорят о том, что подросток не может быть им равным. И они по-своему правы. Действительно, подросток не работает, не получает деньги, продолжает жить на территории родителя, какое уж тут равенство, налицо сплошная зависимость. Но подросток уже не ребёнок. Он чувствует себя в некотором смысле взрослым и очень нуждается в том, чтобы именно так к нему относились.

Почему?

Во-первых, физиологически организм подростка уже во многом подобен организму взрослого. Организм ещё растёт, ещё уязвим, но все взрослые функции ему уже присущи. Это создаёт для подростка иллюзию, что он достаточно силен и способен быть самостоятельным.

Во-вторых, эрудированность подростков в вопросах истории, культуры, экономики и т.п. реально выше, чем у многих взрослых. Подростки имеют больше возможностей овладения информацией, чем взрослые, потому что их время организовано иначе, они пользуются более изощрёнными источниками информации.

В-третьих, взрослые часто ведут себя с подростками, как дети, и тем самым дают подросткам возможность сомневаться в праве быть авторитетами в решении каких-либо проблем.

«Взрослые» переживания имеют особенную экспрессию в подростковом возрасте, и это необходимо учитывать при общении с подростком. Взрослость подростка в выбранном нами подходе понимается как способность осознанно делать выбор и утверждать свою социальную связь с миром.

Данные и их обсуждение

Для статьи мы отобрали случаи так называемых благополучных подростков по формальным признакам: из полных материально обеспеченных (среднего и выше среднего уровней) семей, без ярко выраженных поведенческих патологий, стабильно успевающих в школе.

Нами были выделены следующие социально-психологические аспекты переживания отчужденности подростками:

1. Отчуждение как ощущение личной несвободы.

Свобода, её ограниченность и ответственность – одна из семи экзистенциальных данностей, которая рассматривается в экзистенциальной традиции как основополагающая. Именно в подростковом возрасте человек впервые переживает свою свободу не только ситуативно, а в контексте всей своей жизни. Вопрос «хозяйствования» тесно связан с границами своей жизни. «Вброшенность» (по выражению Хайдеггера) в мир переживается как неспособность влиять на все последующие события. «Не я решил родиться. Вы меня родили» – эти слова становятся и обвинением и оправданием одновременно.

В этом контексте отчуждение переживается по отношению к жизни в целом.

Случай.

Сергей, 15 лет:

«Я чувствую себя чужим в этой жизни. За меня всё решают другие. Они не способны понять меня. Им это не нужно. ...Я никогда не буду тем, кем хочу.

Я просто загнанная тварь. И даже когда я всё вокруг крушу – моей свободы не становится больше».

Отказ от свободы в подростковом возрасте свидетельствует о негативном восприятии себя и мира, об обречённости. Именно такое отчуждение наиболее опасно – опасно преждевременным добровольным уходом из жизни. «Чужая», т.е. несвободная, невыбранная, «не моя» жизнь мало стоит. И подросток ощущает себя лишь трудностью, помехой в ней.

Следует отметить, что особенность переживания отчуждения от жизни в том, что оно глубоко интимное, редко произносимое вслух. Внешне такие подростки малоагрессивны, безвольны, послушны. Часто они являются изгоями среди сверстников, так как даже не стремятся никому нравиться. «Когда я всё крушу» – это скорее воспоминание из детства, фантазия. В настоящем все действия «роботизированы», а значит, «не живые», лишённые чувств. Точнее, такие подростки убеждены, что их участие в жизни бессмысленно, что жизнь других – самообман, игра, что подлинного в этом мире нет.

Они не приходят в группу, они в неё «случайно попадают» или «вталкиваются» взрослыми. «Мне нечем себя занять, поэтому я с вами. Я ничего от вас не хочу, и дать мне нечего» или «Мне сказали – я пришёл».

Большинство из них предпочитает живому общению виртуальную реальность, ведь легче иметь дело с фантомами, чем с живыми людьми.

Взрослые чаще всего спохватываются (если спохватываются) в тот момент, когда школа подходит к концу, необходимо делать какой-то выбор будущего, а выбирать «некому».

Начиная с С. Кьеркегора до настоящего момента свобода стала предметом исследования практически всех экзистенциальных авторов. Мы не будем подробно останавливаться на цитировании их. Скажем лишь, что слово «свобода» имеет широкие личностные, социальные, моральные и политические импликации, соответственно включая в себя обширные пространства. На протяжении веков концепция абсолютной свободы неизменно вызывала ожесточенный протест, поскольку вступала в конфликт с господствующим мировоззрением: вначале – с верой в божественное провидение, впоследствии – с научными законами причинности.

Работы Кьеркегора, Сартра, Франкла, Э. Ван-Дорцен, Р. Кочюнаса и многих других открывают для нас путь преодоления несвободы, путь обретения ответственности и открытия возможностей. Однако это путь в рамках терапии, в рамках психотерапевтических отношений.

Мы ставим перед собой задачу исследовать социальные контексты жизни подростка в «несвободе», а точнее, для нас важна точка перехода из времени «чужой» жизни в «свою» собственную. Л.Н. Толстой писал, что свобода не может быть дана человеку человеком, каждый человек только сам способен освободить себя [14].

Сам человек. Но если вслушаться, вчитаться в слова Сергея, как раз его-то и нет.

Как писал С. Кьеркегор, двери счастья открываются не внутрь – тогда их можно было бы растворить бурным напором, а изнутри, и потому ничего не сделаешь! [10].

2. Отчуждение как поиск идентичности.

Поиск идентичности, поиск границ своего Я толкает подростка на ценностно-смысловую переориентацию. И в данном контексте мы имеем дело с переживанием отчуждения ценностей и смыслов, «подаренных» значимыми взрослыми в детстве.

Э. Эриксон в своём исследовании отмечает, что подросток испытывает необходимость интеграции разрозненных идентификаций, основанных теперь уже на личном опыте, чтобы обрести целостность и постичь свою индивидуальность на новом, осознанном уровне.

Растерянность как необходимая составляющая развития приводит к временному ожесточению, к необходимости проверки на прочность всего, что окружает подростка.

«Противоречивость переживаний, свойственная юным людям, делает их особо чувствительными к существующим в культуре формам органи-

зации жизни, в том числе к самым обобщенным формам, содержащим идеал человеческой жизни. Они буквально впитывают всеми чувствами, пробуют через действия в виде самовоспитания конкретизировать, персонализировать идеал, для того чтобы решить свои жизненные задачи, связанные с поиском своего Я» [15].

Случай.

Катя, 16 лет:

«Кто Я? Дурацкий вопрос. Человек. Дочь. Ученица... Можно перечислять до бесконечности, но это я и не только я. Ведь масса других шестнадцатилетних девушек может сказать о себе то же самое. Но я – не они. Кто же Я? Мне нельзя дать определение? А описать меня можно? Карие глаза, стройная фигура... Снова бред какой-то. Я дышу, хожу, думаю, меня можно потрогать, значит, я есть?»

Попробую ответить, кто я, прямо сейчас. Я – девочка, склонившаяся над листком тетради, сидящая в кабинете психологии и пишущая этот бред. Странно, чем дольше я ищу ответ, тем тревожнее мне становится. И от этой тревоги я становлюсь всё более осязаемой для самой себя. Значит, Я – это моя тревога в данный момент? Значит, описывать нужно её, чтобы было понятно, кто я? Но тогда не только тревогу, но и мой интерес, мою любовь, мою искренность. Тревога не убивает, не затмевает собой всю меня, а словно делает меня ярче. Удивительно, никогда не думала, что я – это такая глыбища. А мы судим о себе, а особенно о других лишь по одному мгновению!».

Отчуждение в данном контексте является необходимостью, и сопротивление взрослых этому процессу только усугубляет боль и страдание, ведь подростку, чтобы пройти этот путь, приходится буквально «выходить из себя». Взрослые же часто склонны ощущать себя преданными, брошенными, и тогда видят в своём чаде мучителя и монстра, а не естественно взрослеющего человека.

3. Отчуждение как потерянности во времени и пространстве жизни.

Подростку недостаточно найти свои границы, ему также необходимо найти место среди других людей, соотнести себя с культурными ценностями, осознать не только свою уникальность, но и социальную принадлежность, чтобы чувствовать себя нужным и важным в жизни.

Случай.

Егор, 14 лет:

«Я словно заблудился. Я не знаю, что нужно делать, как поступить. Я не понимаю, что происходит. Я делаю как лучше, но выходит всё наоборот. Иногда мне кажется, что родился не в то время. Дома меня часто называют ворчливым дедом – критикую всех подряд. Себя тоже. Только что это меняет? Разве я один могу переть против так называемой культуры?».

Спутанность мотивов, неопределённость, хаотичность движений – это поиск своего места.

Очень важно дать попробовать подростку разное. Но как обеспечить его безопасность? Как создать такое пространство, где бы риск подростковых изысканий не был тотальным? Как помочь остановиться и встретить-

ся? Встретиться с другими, с собой, с современностью. Совпасть во времени и пространстве.

4. Отчуждение как щит от тревоги.

Рост депрессивных расстройств, по яркому определению медиков [16], представляет собой неинфекционную эпидемию XXI века. Одним из предвестников депрессии является неопознанная (без выявленной причины) тревога. Низкая адаптационная способность современных подростков толкает их на поиск психологических защит от тревоги, которые часто являются неконструктивными. Нами были зафиксированы случаи, когда формой такой защиты выступало отчуждение от контактов с внешним миром. Приведём один из таких случаев.

Случай.

Иван, 15 лет:

– Общество – это огромное чудовище, способное поглотить тебя всего. Я боюсь раствориться. Именно поэтому я стараюсь поменьше вступать с ним в контакт.

– Ты боишься потерять свою уникальность?

– Нет. Я не представляю из себя ничего особенного. Я – обычный смертный. Просто мне не нравится ходить строем.

– Что ты имеешь в виду? Мне, кажется, сейчас ходить строем не модно.

– Быть внутри ситуации – это и значит быть в строю.

– Хочешь сказать, у тебя получается быть только наблюдателем?

– Не всегда. Но именно так я спасаюсь от тревоги.

– Ты снова говоришь о страхе. Чего именно ты боишься?

– Я не могу сказать, что я чего-то конкретного боюсь. Но меня часто охватывает очень сильная тревога. Я не понимаю, чего я боюсь, и от этого ещё страшнее.

– И как ты тогда живёшь?

– Я стараюсь не думать о тревоге. Как будто она не моя. Я сторонюсь людей, я ненавижу, когда ко мне приближаются. Я злюсь, когда вы мне задаёте все эти вопросы.

– Тебе страшно разговаривать со мной?

– Мне спокойнее не разговаривать. Я ничего не хочу менять.

Встреча с Иваном была инициирована его родителями. Было такое ощущение, что они «вдруг» обнаружили дистанцию с сыном. Все их попытки приблизиться только усугубляли ситуацию. Иван почти перестал выходить из своей комнаты, «спрятался», по выражению мамы.

Отчуждение, вытеснение тревоги – это иллюзия жизни «в покое». Отказ от развития.

5. Отчуждение как изоляция.

Случай.

Виталий, 14 лет:

«Я ощущаю себя очень одиноким. У меня нет друзей. Родителям я тоже не нужен. Они только делают вид, что заботятся обо мне, а на самом

деле каждый живёт своей жизнью. Везде ложь и обман. Я не чувствую своей нужности, своей ценности. Все могут обойтись и без меня. Если я не позвоню, меня даже никто и не вспомнит. Я – ноль для них».

Подобные переживания не редкость среди подростков. В данном контексте ощущается отчуждение от других людей: все чужие, и я им чужой, я – не один из них. Именно данный контекст проблемы отчуждения наиболее полно представлен как в психологической, так и в педагогической научной литературе в сфере детско-родительских отношений и отношений подростков в группе сверстников. Долговременная изоляция может быть мощным травмирующим фактором с тяжёлыми последствиями.

Г.С. Абрамова отчуждённую позицию в отношениях близких людей называет псевдолюбовью и выделяет четыре формы такой любви: «Великая», или поклоняющаяся, «сентиментальная», любовь к «несчастненьким», «зеркальная любовь». Общее во всех проявлениях псевдолюбви то, что они представляют собой ту или иную форму отказа одной из сторон взаимодействующих людей от своего собственного Я и возможность подмены его конкретными (в том числе и физическими) свойствами другого человека [15].

Определённая степень отчуждённости с родителями в подростковом возрасте необходима и естественна. Но если в более ранние периоды родительская любовь замещалась формами псевдолюбви, то подростку нечего «отчуждать», у него нет опыта настоящей близости, нет настоящих отношений. Поэтому изоляция принимается им как спасение – спасение от самого себя, ведь себя можно узнать только посредством Другого, а Другого не было. Следовательно, Я – неизвестно. «Ноль» в понимании Виталия – это ничто, пустота, незаполненность. Неумение себя предложить, невозможность назначить себе цену, безверие и разочарование. В данном случае изоляция – это не враждебность. Это пропасть. Пропать как обречённость. Отсутствие диалога, отсутствие языка, отсутствие речи.

б. Отчуждение как переживание потери смысла жизни.

Смысл жизни – значение, которое человек осознанно придает своей жизни в каждый конкретный момент. Смысл открывается человеку в ответах на вопросы: «Ради чего?», «Почему именно он?», «Что важно для меня именно сейчас?». Осмысленность порождает целостность мира в жизни человека, как внутреннего, так и внешнего. Потеря смысла жизни ассоциируется с крахом, развалом человеческого (личного и социального) мира.

Случай.

Марина, 13 лет:

«Каждый мой день похож на предыдущий. Тоска... Я не знаю, зачем я живу. А кто-нибудь знает?!!

Порой мне кажется, что жизнь – это глупая шутка. Кто-то сотворил нас, как червячков, а мы возомнили о себе, что мы – высшие существа и пыжимся! Школа, работа, пенсия... Я не вижу смысла в жизни вообще, а в моей – тем более. Все станем прахом. Тогда зачем всё? И не надо пугаться. Я в своём уме и делать с собой ничего не собираюсь (ПОКА!), просто хочется написать хоть один раз, что чувствую, а не то, что другим понравится».

Бессмысленность – порок современной культуры. Начиная с рождения, мы внушаем детям, что надо есть, пить, спать... «Надо!» Самое пресловутое выражение в современной образовательной системе. Есть, конечно, счастливые исключения, когда родители и педагоги объясняют «зачем надо», но и этого недостаточно, чтобы появился собственный смысл жить. Накопление бессмысленных форм присутствия порождает необходимость постичь смысл жизни через смысл смерти: «Все мы станем прахом. Тогда зачем всё?» Мы вновь имеем дело с отчуждением от жизни в целом, но уже в ином контексте. Для Марины важно не кто автор её жизни, не границы её свободы, а цена жизни, измеряемая человеческими усилиями. Она стремится постичь сущность своей жизни в терминах конкретных дел, конкретных слов. Иначе говоря, Марина ищет точку перехода из «надо» в «хочу». Осмысленного, взрослого, ответственного «хочу». Когда формы жизни обретут осязаемость и подлинность, а смерть, кроме значения «бессмысленность», приобретёт значение «конечность».

7. Отчуждение как форма онтологического одиночества.

«Социум, коммуникация не спасает от одиночества. Он его увеличивает. Этот парадокс является вызовом человеку, вызовом экзистенции. Быть одиноким невыносимо, но и бытие вместе не спасает» [17].

Случай.

Владимир, 16 лет:

«Наверное, странно со стороны, что я часто чувствую себя одиноким. Мне трудно это объяснить. У меня много друзей, знакомых ещё больше, я всегда куда-то бегу, но внутри вдруг открывается какая-то пустота. Словно я лечу в пропасть, а моё тело живёт само по себе. Все видят только тело, реагируют на него, а я наблюдаю из пропасти, как мизерна, мимолётна моя жизнь, как много в ней суеты. В этот момент я сам себе чужой. Как будто не я живу, а «меня живут», если можно так выразиться. И я не знаю, будет ли когда-нибудь конец моему полёту».

Онтологическое одиночество пугает своей глубиной и неизбежностью. Проблема одиночества в подростковом возрасте особенно остра. Остра настолько, что граничит с физической смертью. Максимализм, присущий этому периоду жизни, переживание одиночества отождествляет с отчаянием [18, 19]. Прорыв сквозь это отчаяние требует определённых усилий, определённого места, определённого времени. Подростки, старшеклассники, а лучше – юные люди, как называли их М.М. Рубенштейн, а вслед за ним Г.С. Абрамова [15. С. 519], тяготеют алгоритмизацией, универсальностью, всеобщностью. Их живое Я проявляет себя в широком размахе колебаний и противоречивых переживаний, связанных с необходимостью найти и установить свое собственное содержание, освоить свое собственное психологическое пространство. «Путь продвижения к самому себе совершается вовсе не с роковой необходимостью: это норма, которая далеко не всегда достигается», – писал М.М. Рубенштейн [20. С. 159].

Заключение

Переживание подростками отчуждения имеет разную событийную подоплёку, богатую эмоциональную окрашенность, и поэтому для принятия, понимания и контролирования его взрослыми требуется активное расширение смыслового поля и психологического пространства. Отчуждение является одновременно путём к личному смыслу жизни подростка и опасностью потери этого смысла через разочарование и выбор экзистенциальной изоляции. Дефицит социальной инициативы (как со стороны самих подростков, так и со стороны взрослых) заводит подростка в тупик тотального одиночества и отчаяния. Помогая подростку выдерживать риски, связанные со встречами с Другим, мы помогаем ему обрести свою идентичность и мужество быть.

Преодоление бессмысленности – процесс, обусловленный как принятием жизни, так и жизнетворчеством. Определяя границы между собой и миром, осознавая, принимая и воплощая свои решения, прикладывая усилия к воплощению в жизнь своих ценностей, подросток обретает смысл жизни, её значимость и цену.

На основании данного и других исследований мы предполагаем, что в современных условиях для решения проблемы бессмысленности жизни подростков актуальна гипотеза о необходимости социотерапевтических пространств, в которых подростки могли бы иметь возможность преодоления актуальных дефицитов самоопределения, связанных с рисками отчуждения, а именно:

- дефицитом эмпатии как фрустрированной потребности быть с Другим, оставаясь собой;
- дефицитом воли (в том числе воли к смыслу, воли к свободе, воли к самоопределению);
- дефицитом социальной инициативы в форме отчуждения.

При этом важно, чтобы силы и переживания, связанные с этими дефицитами (модусами экзистенциальной фрустрации), не отрицались, а принимались и контролировались.

Литература

1. *Алексейчик А.Е.* Психотерапия жизнью // Психотерапия жизнью. Интенсивная терапевтическая жизнь Александра Алексейчика / сост. Римантас Кочюнас. Вильнюс : Институт гуманистической и экзистенциальной психологии, 2008. 206 с.
2. *Лукьянов О.В.* Проблема становления идентичности в эпоху глобальных изменений. Томск : Изд-во Том. ун-та, 2008. 212 с.
3. *Клочко В.Е.* Самореализация личности как проявление самоорганизации в психологических системах // Клочко В.Е., Галажинский Э.В. Самореализация личности: системный взгляд. Томск, 1999. С. 65–144.
4. *Карпунькина Т.Н.* Душа подростка. Фрагменты из реальной жизни. Новосибирск : Сибтехнорезерв, 2006. 288 с.
5. *Лукьянов О.В., Клочко В.Е.* Личностная идентичность и проблема устойчивости человека в меняющемся мире: системно-антропологический ракурс // Вестник Томского государственного университета. 2009. № 324. С. 333–336.

6. Ключко В.Е. Человек как психологическая система // Сибирский психологический журнал. Томск, 1996. Вып. 2. С. 10–13.
7. Франкл В. Человек в поисках смысла : сборник / пер. с англ., нем. М. : Прогресс, 1990. 368 с.
8. Франкл В. Воля к смыслу. М. : ЭКСМО-Пресс, 2000. 368 с.
9. Мэй Р. Истоки экзистенциального направления // Экзистенциальная психология. Экзистенция. М., 2001.
10. Кьеркегор С. Наслаждение и долг. Ростов н/Д : Феникс, 1998. 414 с.
11. Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом. Прикладная логотерапия. М. : Генезис, 2003. 128 с.
12. Бохан Н.А., Катков А.Л., Россинский Ю.А. Ранняя профилактика и неоабилитация больных опийной наркоманией. Павлодар, 2005. 287 с.
13. Абраменкова В.В. Проблема отчуждения в психологии // Вопросы психологии. 1990. № 1. С. 6–13.
14. Толстой Л.Н. Круг чтения: Избранные, собранные и расположенные на каждый день Л. Толстым мысли писателей об истине, жизни и поведении : в 2 т. М. : Политиздат, 1991.
15. Абрамова Г.С. Возрастная психология : учеб. пособие для студентов вузов. 4-е изд., стер. М. : Академия, 1999. 672 с.
16. Семке В.Я., Корнетов Н.А. Депрессивные расстройства – «Неинфекционная эпидемия» XXI века // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. 2003. № 2 (28). С. 14.
17. Лукьянов О.В. Экзистенциальная социотерапия и проблема спасения от одиночества // Сборник Института гуманистической и экзистенциальной психологии (Литва) и Восточно-Европейской ассоциации экзистенциальной терапии (БЕАЭТ) «Экзистенциальное измерение в консультировании и психотерапии» / сост. Ю. Абакумова-Кочюнене. Бишторнас; Вильнюс, 2005. Т. 2. С. 161–189.
18. Лукьянов О.В., Карпунькина Т.Н. Современность – культура одиночества // Вестник Томского государственного университета. 2005. Март. № 286. Серия «Психология». С. 97–104.
19. Лукьянов О.В. Экзистенциально-феноменологическое исследование в социальной психологии. Проблема современности и ответственности // Сибирский психологический журнал. 2008. Вып. 29. С. 41–46.
20. Рубинштейн М.М., Игнатьев В.С. Психология, педагогика и гигиена юности. М., 1926. С. 226.

Поступила 20.05.2015 г.; принята 10.07.2015 г.

Карпунькина Татьяна Николаевна, соискатель кафедры индивидуальной и групповой психотерапии факультета консультативной и клинической психологии Государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования города Москвы «Московский городской психолого-педагогический университет» (Москва, Россия); Президент с вменением обязанностей психолога АНО «Научно-практического социально-образовательного объединения «Семья» (Кемерово, Россия).
E-mail: k_k_p@mail.ru

PSYCHOLOGICAL VECTORS OF INANITY AND ALIENATION AT ADOLESCENTS' LIVES

Siberian journal of psychology, 2015, 57, 17-33. DOI: 10.17223/17267080/57/2

Karpunkina Tatyana N. Moscow State University of Psychology and Education (Moscow, Russian Federation).

E-mail: k_k_p@mail.ru

Keywords: adolescent, psychological system, empathy, meaning of life, freedom, social initiative, self-identity, existential frustration.

Rendering psychological aid to adolescents, we have faced with the experience of life inanity among adolescents, that involves three interconnected problem fields:

1. The deficit of empathy as a capability of being with Another one and staying himself at the same time.

We suppose that empathy is not a manifestation of relation, but a condition of intentional conformity. Empathic conformity needs existential depth and involvement in co-being:

- The authentic presence lies in the questions like «Am I?» «When am I?» «Where am I?» «For whom am I?».

- Self-determination, determination of names and affiliation are concluded in questions: «Who am I?» «Whom I live?» «Whose am I?».

- Understanding of senses lies in questions «For whom do I live?» and «What for do I live?». Correspondence and timeliness. One's own faiths and myths realization and their differentiation from reality. Acceptance and honest reflection.

- Infusion of eternity in one's life across the words told and deeds made forever. Fidelity.

Losing the capability of being with Another, an adolescent loses the possibility to determinate authentically himself and his boundaries. He is in thrall to his fantasies, which are close to delirium sometimes.

At the same time the adolescent loses his distinctive character, his uniqueness and, finally, loses his life by dissolving in Another and obeying his will and essence.

2. Lack of will (including the will to meaning, the will to freedom, the will to self-determination).

The paradoxicality of adolescent experience of inanity is that an adolescent proclaims his right to liberty. However, he believes that somebody else can (and, often, even must) give him freedom. The lack of will to meaning, freedom, and self-determination is experienced by adolescents like a prohibition of living their own lives. Growing-up happens at the moment of this paradox realization and going out to a new level of self-realization and one's role in the creation of his own life.

3. Lack of social initiative in the form of alienation.

The experience of alienation has different event-trigger background and rich emotional connotation. Alienation is at the same time the way to personal life meaning of an adolescent and the danger of losing this meaning through disappointment and the choice of existential isolation. The lack of social initiative leads adolescents to a blind alley of total loneliness and despair. When we help to an adolescent sustain risks, connected with meeting Another one, we help him gain his identity and courage of being.

Overcoming the inanity is the synonymic process of life creativity. When an adolescent determines the boundaries between ourselves and the world, he realizes and makes his own decisions, he makes efforts to realize his values, then he finds the meaning of life and its value.

References

1. Alekseychik, A.E. (2008) *Psikhoterapiya zhizn'yu* [Psychotherapy by life]. In: Kochyunas, R. (ed.) *Psikhoterapiya zhizn'yu. Intensivnaya terapevticheskaya zhizn' Aleksandra Alekseychika* [Psychotherapy by life. Intensive therapeutic life of Alexander Alekseychik]. Vilnius: Institute of Humanistic and Existential Psychology.
2. Lukyanov, O.V. (2008) *Problema stanovleniya identichnosti v epokhu global'nykh izmeneniy* [The problem of identity formation in an era of global change]. Tomsk: Tomsk State University.
3. Klochko, V.E. (1999) *Samorealizatsiya lichnosti kak proyavlenie samoorganizatsii v psikhologo-gicheskikh sistemakh* [Self-identity as a manifestation of self-organization in psychological systems]. In: Klochko, V.E. & Galazhinskiy, E.V. *Samorealizatsiya lichnosti: sistemnyy vzglyad* [Self-realization of the person: the system view]. Tomsk: Tomsk State University. pp. 65-144.
4. Karpunkina, T.N. (2006) *Dusha podrostka. Fragmenty iz real'noy zhizni* [The soul of a teenager. Fragments from real life]. Novosibirsk: Sibtekhnoreserv.

5. Lukyanov, O.V. & Klochko, V.E. (2009) Personality identity and the problem of personal steadiness in the changing world: systematic and anthropological approach. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta – Tomsk State University Journal*. 324. pp. 333-336. (In Russian).
6. Klochko, V.E. (1996) Chelovek kak psikhologicheskaya sistema [Man as a psychological system]. *Sibirskiy psikhologicheskii zhurnal – Siberian Journal of Psychology*. 2. pp. 10-13.
7. Frankl, V. *Chelovek v poiskakh smysla* [Man in search of meaning]. Translated from English and German by D.A. Leontyev, M.P. Papush & E.V. Eidman. Moscow: Progress.
8. Frankl, V. (2000) *Volya k smyslu* [The will to meaning]. Translated from English by D. Guriev, L. Suvorova. Moscow: EKSMO-Press.
9. Mey, R. (2001) Istoki ekzistentsial'nogo napravleniya [The origins of existential direction]. In: Mey, R. (ed.) *Ekzistentsial'naya psikhologiya. Ekzistentsiya* [Existential psychology. Existence]. Moscow (s.n.).
10. Kierkegaard, S. (1998) *Naslazhdenie i dolg* [Pleasure and debt]. Translated from German by N. Lossky. Rostov on Don: Feniks.
11. Langle, A. (2003) *Zhizn', napolnennaya smyslom. Prikladnaya logoterapiya* [The life full of meaning. Applied logotherapy]. Translated from German by A. Bokovikov, S. Khal'brunner & A. Loktionova. Moscow: Genezis.
12. Bohan, N.A., Katkov, A.L. & Rossinskiy, Yu.A. (2005) *Rannaya profilaktika i neoabilitatsiya bol'nykh opinyoy narkomaniy* [Early prevention and neoabilitation of patients with opioid addiction]. Pavlodar: RGKP.
13. Abramenkova, V.V. (1990) Problema otchuzhdeniya v psikhologii [The problem of alienation in psychology]. *Voprosy psikhologii*. 1. pp. 6-13.
14. Tolstoy, L.N. (1991) *Krug chteniya: Izbrannye, sobrannye i raspolozhennye na kazhdy den' L. Tolstym mysl' pisateley ob istine, zhizni i povedenii: v 2 t.* [The reading scope. The thoughts of writers about the truth, life and behavior selected, collected and arranged for each day by L. Tolstoy. In 2 vols.]. Moscow: Politizdat.
15. Abramova, G.S. (1999) *Vozrastnaya psikhologiya* [Developmental Psychology]. 4th ed. Moscow: Akademiya.
16. Semke, V.Ya. & Kornetov, N.A. (2003) Depressivnye rasstroystva – “Neinfektsionnaya epidemiya” XXI veka [Depressive disorders – “Noncommunicable epidemic” of the 21st century]. *Sibirskiy vestnik psikiatrii i narkologii – Siberian Herald of Psychiatry and Addiction Psychiatry*. 2 (28). p. 14.
17. Lukyanov, O.V. (2005) Ekzistentsial'naya sotsioterapiya i problema spaseniya ot odinochestva [Existential socioterapy and the problem of salvation from loneliness]. In: Abakumova-Kochyunene, Yu. (ed.) *Ekzistentsial'noe izmerenie v konsul'tirovanii i psikhoterapii* [Existential measurement in counseling and psychotherapy]. Vol. 2. Bishtornas; Vil'nyus. pp. 161-189.
18. Lukyanov, O.V. & Karpun'kina, T.N. (2005) Modernity as the culture of loneliness. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta – Tomsk State University Journal*. 286. pp. 97-104. (In Russian).
19. Lukyanov, O.V. (2008) Ekzistentsial'no-fenomenologicheskoe issledovanie v sotsial'noy psikhologii. Problema sovremennosti i otvetstvennosti [Existential-phenomenological research in social psychology. The problem of modernity and responsibility]. *Sibirskiy psikhologicheskii zhurnal – Siberian Journal of Psychology*. 29. pp. 41-46.
20. Rubinstein, M.M. & Ignat'ev, V.S. (1926) *Psikhologiya, pedagogika i gigiena yunosti* [Psychology, education and health of youth]. Moscow: Mir.

Received 20.05.2015;

Accepted 10.07.2015